Mmm LA MAISON DU MIEUX MANGER | FERME DU CANTAL

Difficulté : Facile **Temps de préparation : 20 min** **Temps de cuisson : 35/50 min**



POULET THAÎ AU CURRY

Un curry épicé et parfumé alliant poulet tendre, lait de coco et épices exotiques pour un voyage aux saveurs audacieuses.

- **Le Poulet** est sélectionnée par Didier de la **Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant une viande tendre et pleine de saveurs.
- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

LES INGRÉDIENTS



poulet
180 g



Riz de Camargue
80g



Curry
2 c à soupe



Gousse d'ail
1



Lait de coco
1



Gingembre frais
1cm



Echalote
1



Poireau
1



Cacahuètes
20g



Coriandre
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Sel et poivre
selon votre goût



Huile de tournesol
1 c à soupe

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Saler l'eau et y plonger le riz dedans. Cuisson12 minutes Réservez le à couvert.

ÉTAPE 2

Découpez le blanc de poulet en petits morceaux. Ciselez l'échalote, hachez l'ail et le gingembre Lavez et coupez le poireau en fines demi-lunes. Ciselez la coriandre, coupez le citron en quartiers, et concassez les cacahuètes.

ÉTAPE 3

Dans un wok chaud versez une cuillère d'huile et faites y dorer le poulet 3/4 mn. Il ne doit pas être totalement cuit. Salez et poivrez. Réservez le hors du wok.

ÉTAPE 4

Dans le même wok, faites revenir l'échalote, l'ail, le gingembre et un peu de curry 2 mn à feu moyen -vif. Ajoutez le poireau, remuez et faites le cuire à couvert 9/11mn jusqu'à ce qu'il est bien réduit et qu'il n'y est plus d'eau. Ajoutez un filet d'huile si les légumes accrochent.

ÉTAPE 5

Ajoutez le lait de coco, et poulet au wok. Mélangez puis couvrez et laissez mijoter 5mn. Retirez le wok du feu.

ÉTAPE 6

Servez le riz et le curry thaï dans des assiettes creuses, saupoudré de cacahuètes et coriandre.



CONSEILS ET ASTUCES

Disposez 1/4 de de citron dans chaque assiette afin que chacun puisse en mettre quelques gouttes sur son plat.